

# Chol cooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN

DAS MAGAZIN FÜR DEN CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



Familie  
Herzlich:  
Alle  
Altersgruppen  
können  
betroffen  
sein.

Eine der Ursachen für Herzinfarkt  
und Schlaganfall ist ein hoher  
LDL-Cholesterinspiegel – daher

**Cholesterinspiegel  
checken!**

Fragen Sie Ihren Arzt.

BLUTSVERWANDT



Infos und Termine:  
[www.blutsverwandt.at](http://www.blutsverwandt.at)

*Fitmacher:  
die ultimativen  
Nahrungs-  
mitteltipps*

*Sport &  
Bewegung:  
die Cholesterin-  
killer*

**STARKOCH  
RAETUS  
WETTER:**

*meine 10  
Lieblings-  
rezepte*

BLUTSVERWANDT



## Editorial

**E**in hoher LDL-Cholesterinspiegel ist eine der Hauptursachen bei Herzinfarkten, Schlaganfällen sowie Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen. Laut aktuellen Studien haben mehr als drei Millionen Österreicherinnen und Österreicher erhöhte Cholesterinwerte. Gleichzeitig kennt rund die Hälfte ihre Cholesterinwerte nicht.

Daher ist es uns wichtig, gemeinsam mit der **Österreichischen Atherosklerosegesellschaft** die Initiative **“Blutsverwandt”** zu unterstützen. Mit dieser groß angelegten Initiative möchten wir gemeinsam das Bewusstsein der Bevölkerung für die Gefahren des erhöhten LDL-Cholesterins schärfen und dazu beitragen, die dadurch verursachten Herz- und Gefäßkrankungen zu verhindern. Wir wollen damit mehr Menschen dazu anregen, ihren Cholesterinspiegel regelmäßig zu testen und einen hohen Cholesterinspiegel zu behandeln.

Ein Weg den Cholesterinspiegel zu senken, ist gesunde Ernährung. Dass dies ein besonders schmackhafter Weg sein kann, beweisen die Rezepte von **Starkoch Raetus Wetter** in diesem Magazin. Er hat speziell für CholCooking leicht nachzukochende cholesterinarme Gerichte und Getränke entwickelt, die wir Ihnen hier präsentieren.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Nachkochen der neuen CholCooking-Rezepte und guten Appetit!



### IMPRESSUM

CholCooking - das Magazin für den cholesterinbewussten Lifestyle | **Herausgeber:** AMGEN Österreich, 1010 Wien [www.amgen.at](http://www.amgen.at)

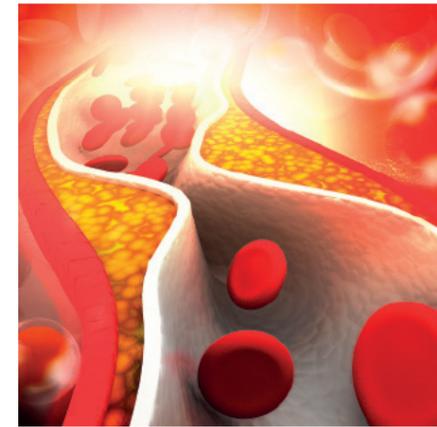
**Für den Inhalt verantwortlich:** Barbara Haramia-Mainau. **Wissenschaftliche Beratung Ernährung:** Österreichische Atherosklerosegesellschaft aas.at | **Redaktion:** Mag. Thomas Kvicala, Raimund Reisinger (Lektorat), Mehrdokht Tesar | **Fotos:** Christian Huttar, Alexander Bodmann | **Art Direction:** Herbert Ellinger | floorfour LifeScience + Health PR, Weyringergasse 34, 1040 Wien [www.floorfour.at](http://www.floorfour.at)

### GRATIS CHOLESTERIN-CHECKS

Kennen Sie Ihre Cholesterinwerte? Die Initiative **“Blutsverwandt”** veranstaltet regelmäßig Gratis-Cholesterinchecks z.B. in Einkaufszentren. Die Checks durch qualifiziertes medizinisches Fachpersonal liefern innerhalb von drei Minuten detaillierte Cholesterinwerte.

Aktuelle Test-Termine finden Sie auf der Website [www.blutsverwandt.at](http://www.blutsverwandt.at)

*Mag. Martin Munte,  
Geschäftsführer  
AMGEN  
Österreich,  
Projektleiterin  
Barbara Haramia-  
Mainau,  
Dr. Christoph Eder, Director  
Value, Access &  
Policy.*



**4 CHOLESTERIN**  
Erhöhtes Cholesterin als Ursache von Herzinfarkt und Schlaganfall



BLUTSVERWANDT

**8 DIE INITIATIVE**



**10 ERNÄHRUNG - GESUNDE NAHRUNGSMITTEL**



**18 10 LIEBLINGSREZEPTE VON RAETUS WETTER**

**19** Hibiskus-Erfrischungsgetränk

**20** Melone Misto mit Feta, Minze und Granatapfel

**22** Fenchel mit Orangen und Nüssen

**24** Fischsuppe

**26** Artischocken mit Tomaten-Oliven-„Mayo“ (Safran)



**28** Pasta mit Olivenöl, Zitronen-Zesten, Zucchini und Alice

**30** Rote-Rüben-Risotto

**32** Fischsteak confiert mit Linsen

**34** Oliven-Huhn mit Zitronen-Fave

**36** Mandelmilch Panna cotta mit Fruchtemus



**38 BEWEGUNG**  
Es ist nie zu spät - Kick it!  
Interview Nicolas Löckel

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene.

**42 REISEN - MÄRKTE SCHAUEN**  
Nizza



Alle Artikel und mehr auf: [www.blutsverwandt.at](http://www.blutsverwandt.at)

# Cholesterin

## Fakten statt Mythen

### WAS IST CHOLESTERIN?

Cholesterin ist eine Fettsubstanz, die sich hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln befindet. Es ist ein lebenswichtiger Bestandteil von Zellen. Wir brauchen Cholesterin, um Gallensäure, Vitamin D und bestimmte Hormone zu bilden.

### URSACHEN FÜR HOHES CHOLESTERIN

Hohes Cholesterin, beziehungsweise ein hoher LDL-Cholesterinwert, kann verschiedene Ursachen haben:

#### FALSCHER ERNÄHRUNG

Wenn die Ernährung sehr fett- und cholesterinhaltig ist. Vor allem tierische Fette können hohes Cholesterin verursachen.

#### VERERBUNG

Die Veranlagung für erhöhtes Cholesterin kann vererbt werden. In diesem Fall spricht man von der **Familiären Hypercholesterinämie (FH)**. Das bedeutet, dass eine genetische Veranlagung von den Eltern an die Kinder weitergegeben wird und daher erhöhte Cholesterinspiegel auftreten. Die von FH

Betroffenen haben ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch in jungen Jahren.

Wenn in einer Familie Fälle von (frühzeitigen) Herzinfarkten oder Schlaganfällen gehäuft aufgetreten sind, raten Experten dazu, die gesamte Familie auf familiäre Hypercholesterinämie zu testen.



Univ.-Prof. Dr. Christoph Binder, Österreichische Atherosklerosegesellschaft

Erhöhtes Cholesterin führt zu Atherosklerose, einer krankhaften Veränderung der Blutgefäße, die für Herzinfarkte und Schlaganfälle – den Haupttodesursachen in Österreich – verantwortlich ist. Die **Österreichische Atherosklerosegesellschaft (AAS)** ist eine wissen-

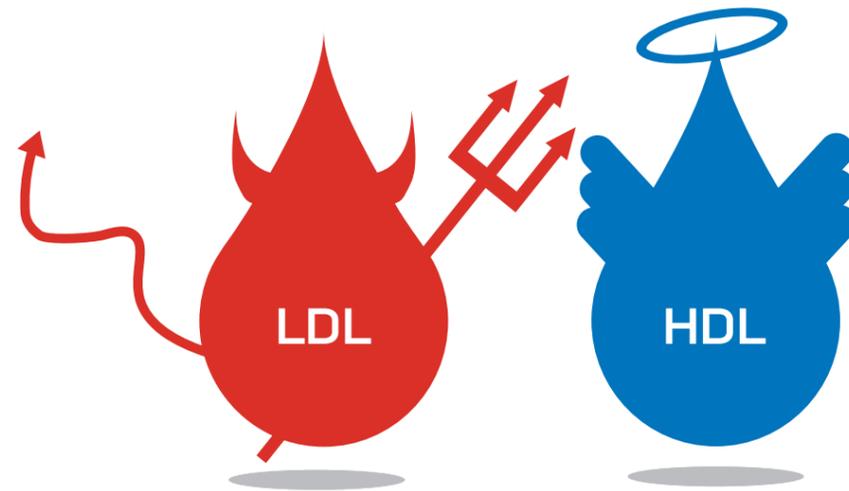
schaftliche Gesellschaft, die sich der Erforschung der Atherosklerose widmet. Es ist uns wichtig, die neuesten Forschungsergebnisse möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Daher unterstützen wir die Initiative **“Blutsverwandt”**. Aktuelle, allgemein verständliche Informationen

zu diesem Thema finden Sie unter **[www.blutsverwandt.at](http://www.blutsverwandt.at)**. Wir wollen damit mehr Menschen dazu anregen, ihren Cholesterinspiegel regelmäßig zu testen, erhöhtes Cholesterin als Risikofaktor ernst zu nehmen – und wenn erforderlich durch Ihren Arzt behandeln zu lassen.

## LDL UND HDL

Damit Cholesterin im Blut transportiert wird, muss es sich mit Eiweißen verbinden. LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) ist so eine Verbindung. Gibt es zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich in den Gefäßwänden ab. Diese Veränderung wird Atherosklerose genannt. Die Arterien "verkalken" und werden dadurch enger. Gefährlich ist allerdings die Thrombose, die akut zum Verschluss führt.

Kann das Blut nicht mehr fließen, kann es zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen kommen. Beim Herzinfarkt wird das Herz, beim Schlaganfall das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.



LDL wird daher auch schlechtes Cholesterin genannt. Die Werte sollten möglichst niedrig sein – ganz besonders, wenn es noch weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt.

**Solche Risikofaktoren sind:**

- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie
- Rauchen
- Diabetes

### HDL-CHOLESTERIN

(High Density Lipoprotein) ist ebenfalls eine Eiweiß-Verbindung. Im Gegensatz zum LDL schützt es aber die Gefäßwände vor Verkalkung.



## WAS TUN GEGEN HOHES CHOLESTERIN?

### ERNÄHRUNG-UMSTELLUNG

Experten empfehlen die Einschränkung von tierischen Fetten und weitgehende Verwendung von hochwertigen pflanzlichen Fetten wie Oliven-, Raps- oder Leinöl. Fisch, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sollten ebenfalls vermehrt auf dem Speiseplan stehen. Das gilt auch, wenn Betroffene bereits cholesterinsenkende Medikamente einnehmen.

### BEWEGUNG

Regelmäßiger Sport, Ausdauer- und Krafttraining helfen dabei, das Herz zu stärken und das HDL-Cholesterin zu erhöhen.

### MEDIKAMENTE / THERAPIEN

Wenn trotz gesunder Ernährung, Bewegung, normalem Gewicht und keiner weiteren Krankheiten ein sehr hoher Cholesterinspiegel festge-

stellt wird, kann unter ärztlicher Aufsicht eine medikamentöse Therapie begonnen werden. Je nach Höhe der Werte bzw. Gefährdung der Betroffenen können folgende Therapieansätze angewendet werden:

### Cholesterinsenkende Tabletten

Die Palette von Tabletten mit cholesterinsenkenden Wirkstoffen ist heutzutage sehr groß. Der behandelnde Arzt kann daher eine medikamentöse Therapie vorschlagen, die am besten für die jeweiligen Patientinnen und Patienten geeignet ist.

### Injektionen

Wenn cholesterinsenkende Tabletten nicht ausreichen, um Cholesterinwerte auf das gewünschte Niveau zu senken, kann zusätzlich dazu eine Therapie mit sogenannten PCSK9-Hemmern in Form von Injektionen von den Ärzten empfohlen werden.

## CHOLESTERINWERTE

Hohe Cholesterinwerte ("Hypercholesterinämie") können einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen. Man sollte daher den Cholesterinspiegel regelmäßig messen lassen.

Dies geht ganz einfach bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin.

Mit einer Blutabnahme können die Werte für Gesamtcholesterin, LDL, HDL und Triglyzeride bestimmt werden.

### Folgende Werte gelten als normal:

Gesamtcholesterin*	unter 200 mg/dl
LDL-Cholesterin	unter 130 mg/dl
HDL-Cholesterin	über 40 mg/dl bei Männern
	über 46 mg/dl bei Frauen
Triglyzeride	unter 150 mg/dl

\*) Das Gesamtcholesterin berechnet sich nach der Formel: LDL + HDL + (Triglyzeride : 5)

Diese Werte gelten für Personen, die noch an keiner Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, und nicht Diabetes oder eine Nierenerkrankung haben. Gibt es in Ihrer Familie Fälle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sollten Sie besonders aufmerksam sein.

**CHOLESTERIN CHECKEN!**



# Blutsverwandt

WILLKOMMEN BEI DEN HERZLICHS.

Auf sympathische Weise informiert seit Anfang 2018 eine Initiative über die Gefahren von hohem Cholesterin – und wie man es in Griff bekommt.

„Ein hoher Cholesterinspiegel kann in der ganzen Familie, in allen Altersklassen auftreten und sogar erblich sein. Doch nicht nur die genetische Veranlagung zu erhöhtem Cholesterin kann von den Eltern an Kinder weitergegeben werden, auch der Lebensstil der Eltern ist für Kinder ein Vorbild – daher der Name der Initiative **„Blutsverwandt“**“ erklärt Christoph Eder, Director Value, Access & Policy bei Amgen Österreich, die Kampagne.

Repräsentiert wird die Kampagne daher durch Mimi und Max sowie deren Mama, Papa, Oma und Opa – **die Familie Herzlich**. Sie führen als illustrierte Charaktere durch zahlreiche Broschüren, Erklärvideos und sind als Pappfiguren fototauglich bei allen Cholesterinchecks präsent. Mimi und Max sind auch als **„Cholesterinagenten“** in einer Kinderbroschüre dem Übeltäter LDL-Cholesterin auf der Spur. Gemeinsam achten die quirligen Kids auch darauf, dass ihre Eltern und Großeltern sich choleste-



Mag. Christoph Eder: *„Denn die gute Nachricht ist: Wir können alle etwas gegen hohes Cholesterin tun. Auch das Risiko bei denjenigen, die bereits einen Infarkt oder Schlaganfall hatten, lässt sich senken. Daher: Cholesterinspiegel checken – und erhöhtes Cholesterin behandeln!“*

rinbewusst ernähren, regelmäßig Sport betreiben und ihre Cholesterinwerte beim Arzt testen lassen.

Die Initiative informiert mit der Website [www.blutsverwandt.at](http://www.blutsverwandt.at), Broschüren und Videos. Im Gegensatz zu vielen schwer überprüfaren Behauptungen im Internet sind die umfassenden Informationen der Initiative zum Thema Cholesterin auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft, da sie durch die Experten der **Österreichischen Atherosklerosegesellschaft** geprüft sind.

Zusätzlich gibt es öffentliche **Gratis-Cholesterinchecks** – nicht nur in Städten, sondern auch in kleineren Gemeinden. *„So möchten wir sicherstellen, dass möglichst viele Menschen gut über die Gefahren des erhöhten LDL-Cholesterins Bescheid wissen“*, so Eder. Regelmäßige, praktische Tipps gegen einen hohen LDL-Cholesterinspiegel gibt es auch auf facebook und in einem E-Mail-Newsletter.



**FAMILIE HERZLICH:**

Alle Altersgruppen können von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sein

BLUTSVERWANDT

Die Empfehlungen  
der Österreichischen  
Atherosklerose-  
gesellschaft\*

# Ernährung

## Cholesterin natürlich senken.

### DIE GUTEN FETTE HERAUSFISCHEN.

Früher wurde oft nur empfohlen, einfach weniger Fett zu essen. Laut aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist es aber viel wichtiger, **das richtige Fett** zu sich zu nehmen. Raps- und Olivenöl im Salat, Hühnerbrust statt Schweinsbraten – so ersetzt man ganz einfach gesättigte Fettsäuren, die die Arterien schädigen, durch **arterienfreundliche ungesättigte Fettsäuren**. Ganz automatisch.

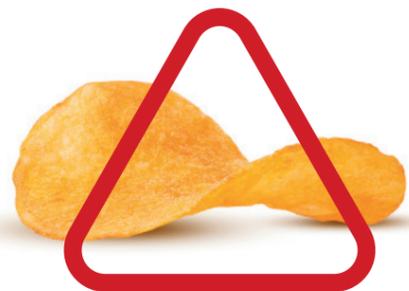


### ÖSTERREICH IST WELTSPITZE!

Nicht nur im Schifahren ganz vorne: Schon im Jahr 2009 hat Österreich die sogenannte **Transfettsäuren-Verordnung** in Kraft gesetzt. Seitdem dürfen Produkte mit gesundheitsgefährdenden Mengen an Transfetten nicht mehr vertrieben werden. Transfette wirken sich be-

sonders negativ auf die Gesundheit des Herzens aus. Daher war es ein enormer Fortschritt, dass in Österreich gesetzliche Höchst-mengen eingeführt wurden. Bedenklich waren früher vor allem Fastfood, Kartoffel-chips, Kekse, Pommes sowie Mehlspeisen aus Plunder-

und Blätterteig. Mittlerweile haben einige EU-Staaten nachgezogen – in einigen östlichen Ländern werden aber immer noch bis zu 30 Gramm täglich konsumiert. Doch schon **bei 5 Gramm täglich erhöht sich das Risiko für Herzerkrankungen um fast ein Viertel**.



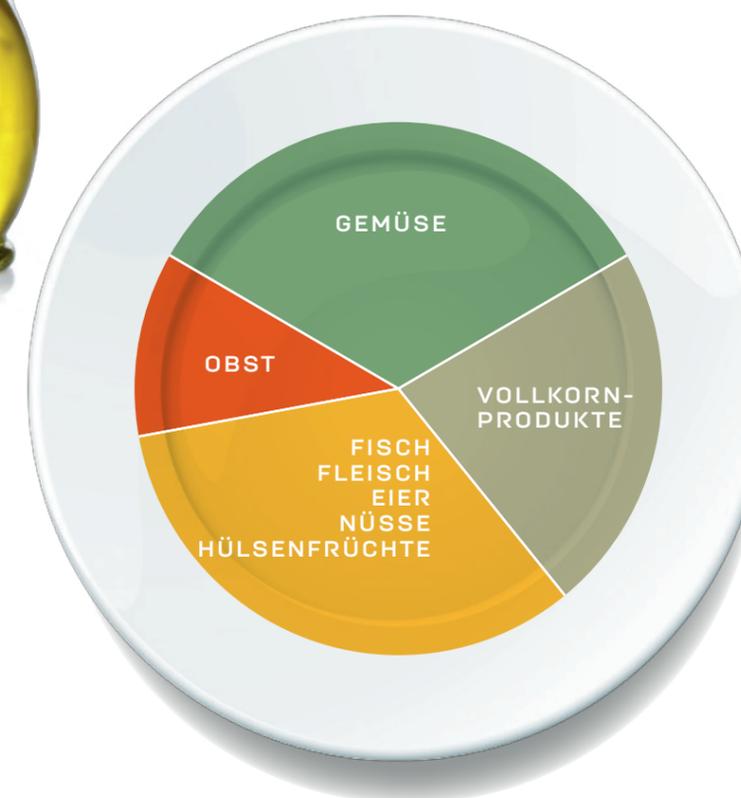
\*) Dieplinger B und H et al.: Nicht-medikamentöse Methoden der LDL-Senkung. Österreichische Atherosklerose Gesellschaft (2014).

### DER GESUNDE TELLER

Er ist eine gute Gedankenstütze für den Essalltag – der „gesunde Teller“. Er ist von der Harvard Medical School entwickelt worden und zeigt, in welchem Mengen-Verhältnis unsere Nahrungsmittel zueinander stehen sollten.



GUTE FETTE



WASSER

#### MIT HERZLICHEN GRÜSSEN:

Fisch statt Fleisch, gedämpfter Lachs statt Schnitzel, Matjes-Vollkornweckerl statt Leberkäsemmel, geräucherte Forelle statt Extrawurst.

Die Omega-3-Fettsäuren im Fisch helfen netterweise gleichzeitig dabei mit, Blutdruck und erhöhte Triglyzeride zu senken.

## EIN MUSS, DIESE NUSS!

Lange standen Nüsse in dringendem Tatverdacht, Anschläge auf Bauch und Hüfte zu verüben. Ihr Fett- und Energiegehalt machte sie höchst suspekt. Mittlerweile sind die Walnuss und ihre Gang aber in Medizinerkreisen rehabilitiert: Ihr Fettsäureprofil ist über jeden Verdacht erhaben. Vitamine, Ballaststoffe, **pflanzliches Eiweiß und sekundäre Pflanzenstoffe** lassen das Herz höher schlagen: Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass es das **Herz-Kreislauf-Risiko senken** kann, wenn man regelmäßig die Nuss genießt – idealerweise eine Handvoll über den Tag verteilt.



### MIT HERZLICHEN GRÜSSEN:

Regelmäßig ungesalzene und nicht geröstete Nüsse genießen. Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse geben fast jedem Salat oder Eintopf das gewisse Etwas. Sie ergänzen auch

das Vollkornmüsli hervorragend. Sie sind der ideale Sattmacher als Snack – mit der Menge sollte man es trotzdem nicht übertreiben. Eine Handvoll pro Tag reicht.

## WEG MIT DEM SCHLECHTEN CHOLESTERIN!

Ballaststoffreiche Ernährung ist wichtig, damit die Verdauung flutscht. Also **her mit Vollkornbrot, Weizenkleie und Krautsalat** – sie liefern jede Menge unlöslicher Ballaststoffe. Um den Cholesterinspiegel zu senken, sind allerdings

**die wasserlöslichen und gelbildenden Ballaststoffe** besonders hilfreich. Diese **kommen in Äpfeln, Hafer, Bohnen und Erbsen vor**. Das Tolle daran: Sie binden Gallensäuren im Darm. Gallensäuren werden in der Leber aus Cholesterin erzeugt. Wenn mehr Gallensäuren abtransportiert werden, muss die Leber mehr Cholesterin aufwenden, um neue Gallensäuren zu erzeugen – und so kommt weniger LDL-Cholesterin ins Blut.



### MIT HERZLICHEN GRÜSSEN:

Eine super Ballaststoffquelle ist Haferkleie – also rein damit ins Müsli! Ebenfalls ein hervorragender Cholesterinsenker sind Flohsamenschalen. Diese quellen in Flüssigkeit enorm auf. 2 bis 3 Teelöffel

in einen halben Liter Fruchtbuttermilch geben. Schon nach ein paar Minuten hat sich fast von selbst ein festes Dessert gezaubert, das man genussvoll löffeln kann.

## HARTE KONKURRENTEN

Bestimmte Pflanzenstoffe sind übrigens eng mit dem Cholesterin verwandt – und gerade deswegen besonders nützlich. Diese **Pflanzensterine oder Phytosterine** gehören zur Gruppe der bioaktiven Substanzen. Im

Darm werden sie zu Konkurrenten des Cholesterins, das über die Nahrung aufgenommen oder durch den Körper selbst produziert wird. Und genau darin liegt ihr Nutzen, denn sie versperrern ihrem Konkurrenten den Weg

durch die Darmwand. Das Cholesterin kann so nicht ins Blut gelangen, es wird weniger schlechtes LDL-Cholesterin aufgenommen. Der Cholesterinspiegel sinkt.



### MIT HERZLICHEN GRÜSSEN:

Zwei Gramm Pflanzensterine pro Tag können den LDL-Spiegel langfristig senken. Zwar kommen Pflanzensterine in Nüssen

und Pflanzenölen vor, die empfohlene Menge erreicht man aber praktisch meist nur über angereicherte Produkte.

## ROTER HEFEREIS

In China dient er seit Jahrhunderten zur Herstellung von Reiswein, er wird als Färbemittel für die Pekingente eingesetzt – und auch als Medikament gegen Herzbeschwerden. Die Rede ist vom roten Reis, ein speziell fermentierter Reis. Durch einen Hefepilz wird der Reis während der Fermentierung rot. Gleichzeitig wandelt sich der Reis in einen natürlichen **Cholesterinsenker**. Er bildet Statin-ähnliche Stoffe, Ballaststoffe, Pflanzensterole, Isoflavone und einfach ungesättigte Fettsäuren.

### Reis als Kapsel

Wegen seiner Wirkung wird der rote Hefereis mittlerweile auch als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform angeboten. Bitte sprechen Sie aber unbedingt vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

### MIT HERZLICHEN GRÜSSEN:

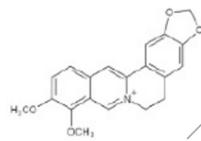
Roter Hefereis und Berberin sind in Apotheken erhältlich. Die beiden Substanzen beeinflussen die Senkung des Cholesterinspiegels

auf unterschiedliche Art und Weise. Im Doppelpack kann so ein noch besserer Effekt erzielt werden.

berin eine kräftige gelbe Farbe hat, wurde damit früher Wolle oder Leder gefärbt. Traditionell wird Berberin bei infektiösem Durchfall und Harnwegsinfekten, zur Wundbehandlung und als Magenbitter eingesetzt. Berberin wirkt auch **cholesterinsenkend**, da es die

Aufnahme von Cholesterin aus dem Blut in die Leber verbessert. In der Leber wird das schlechte LDL-Cholesterin dann entsorgt. Ein weiterer Vorteil: **Berberin kann den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen** – ganz besonders bei Typ 2 Diabetes.

Auch ein heimischer Strauch ist für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel interessant: die **Berberitze**. Aus den säuerlichen kleinen Früchten kann Marmelade hergestellt werden. Die Wurzel und die Rinde – nicht aber die Früchte – enthalten den Stoff Berberin. Da Ber-



BERBERIN

## ESSEN WIE AM MITTELMEER

Nicht jeder ist zum Asketen geboren. Doch auch für Genussmenschen gibt es eine Möglichkeit, durch Ernährung den Cholesterinspiegel zu senken: essen wie am Mittelmeer. Ein Blick auf die Speisekarten von Italien, Frankreich, Spanien,

Griechenland und Portugal zeigt: Fisch, Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte bestimmen den traditionellen Speiseplan. Gewürzt wird mit frischen Kräutern. Die mediterrane Ernährungsweise kann den Cholesterinspiegel senken.

Und jetzt kurz die Augen schließen und an die bunten traditionellen Märkte denken, die wir im Urlaub gesehen haben:

**Ja, Cholesterin senken kann so abwechslungsreich sein – und so herrlich schmecken!**



### MIT HERZLICHEN GRÜSSEN:

In Kochbüchern über Mittelmeerküche blättern, über Wochenmärkte schlendern, ausprobieren, was schmeckt. Nur so gelingt es, die eigene Ernährung langfristig umzustellen. Und wem jetzt schon das Wasser

im Mund zusammenläuft: Einfach ein paar Seiten weiterblättern und sich von den mediterranen Rezepten von Starkoch Raetus Wetter inspirieren lassen!

## KNOBLAUCH

Seine Wirkung wird von vielen Seiten hochgelobt – ist die tolle Knolle tatsächlich auch ein Cholesterinsenker? Tatsächlich enthält Knoblauch wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und wirkt dadurch **anti-mikrobiell**. Nach heutigem Stand der Wissenschaft lässt sich auch nach vielen Studien **keine cholesterinsenkende Wirkung belegen**.



**PORTFOLIO-DIÄT: DAS GANZE IST MEHR ALS DIE SUMME DER BESTANDTEILE**

**E**s gibt viele Studien, die den cholesterinsenkenden Effekt einzelner Nahrungsmittel bzw. einzelner Inhaltsstoffe untersuchen. Eine Forschergruppe hat schließlich die Daten all dieser Studien zusammengefasst. Daraus ist ein Ernährungsprogramm entstanden: die Portfolio-Diät. Die Idee dahinter: **Eine Kombination einzelner Inhaltsstoffe wirkt besser als Cholesterinsenker als die einzelnen Bestandteile.**

Basis der Portfolio-Diät ist eine fettarme, vegetarische Kost. Diese wird täglich durch Soja, Nüsse, lösliche Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und Pflanzensterine ergänzt. Die Erfolge, die durch diese Diät erzielt werden, sind beachtlich. Allerdings ist Disziplin gefordert – viele haben diese Diät nach einem halben Jahr abgebrochen.

## SOJA. NAJA.

Soja kann tatsächlich dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken. Allerdings liegt dies offenbar nicht am Soja selbst: Vielmehr ersetzt man durch den Konsum von Soja tierische Fette wie

Kuhmilchprodukte oder Fleisch – dies senkt natürlich den Cholesterinspiegel.

**Also: Tofu statt Rindfleisch erzielt den gewünschten Effekt,**

**weil weniger tierische Fette gegessen werden.** Für eine relevante



Cholesterinsenkung muss man 25 Gramm Sojaweiß pro Tag essen. Das entspricht 200 Gramm Sojabohnen, einem dreiviertel Liter Sojamilch oder 160 Gramm Tofu.

## DIE ÖSTERREICHISCHE ATHEROSKLEROSEGESELLSCHAFT EMPFIEHLT:

Medizinisch gilt es mittlerweile als erwiesen: Wenn Sie Ihr Ess- und Trinkverhalten ändern und pflanzliche Ergänzungsmittel zu sich nehmen, kann dies einen mäßig erhöhten Cholesterinspiegel senken. Sie entscheiden bei jeder Mahlzeit erneut, ob Sie Ihrem Herz etwas Gutes tun möchten. Rechts sind die wesentlichen Tipps zusammengefasst.

Bei einem stark erhöhten Cholesterinspiegel wird unter Umständen die cholesterinsenkende Wirkung einer Ernährungsumstellung alleine nicht ausreichen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber!

# 7 ARTERIENFREUNDLICHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Essen oder trinken Sie **zu jeder Mahlzeit Gemüse oder Obst sowie Rohkost, Salat, Trockenobst oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte**. Gerne auch zwischen den Mahlzeiten!
- Essen Sie **maximal jeden zweiten Tag Fleisch**. Eine Fleischportion soll nicht größer als der eigene Handteller sein. Essen Sie maximal 100 Gramm Wurst oder Würste pro Woche.
- Essen Sie regelmäßig **Fisch statt Fleisch oder Wurst** – meiden Sie aber panierten Fisch.
- Brot, Gebäck und Reis sollten Sie zu mindestens **zwei Dritteln als Vollkornvariante** essen. Mindestens einmal pro Woche sollten **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen oder grüne Sojabohnen auf dem Speisezettel stehen. Essen Sie so oft wie möglich **Haferflocken oder -kleie**. Beschränken Sie den Konsum von Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index (Kartoffeln, Weißbrot) auf maximal eine Portion pro Tag.
- Verwenden Sie **hochwertige Öle wie Raps-, Walnuss- oder Leinöl** als Salatdressing oder zum Kochen. Bauen Sie Nüsse in den Essalltag ein.
- Meiden Sie** zuckerreiche Getränke und genießen Sie Mehl Speisen und Süßigkeiten nur in kleinen Mengen - und nicht täglich.
- Alkohol nur in Maßen** konsumieren. An mindestens zwei aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche keinen Alkohol trinken – und wenn, dann nur einen Drink pro Tag als Frau bzw. zwei Drinks als Mann. Ein Drink bedeutet ein Achterl Wein oder ein Seidel Bier.

## MIT HERZLICHEN GRÜSSEN:

Wenn Sie Ihre cholesterinsenkende Diät durch pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel erweitern wollen: Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt! Er wird Ihnen ausschließlich Mittel emp-

fehlen, die strengen pharmazeutischen Richtlinien entsprechen. Beziehen Sie die Ergänzungsmittel über Ihren Arzt oder die Apotheke und nicht über das Internet – das ist sicherer.

# Rezepte

Rezepte:  
für vier Personen

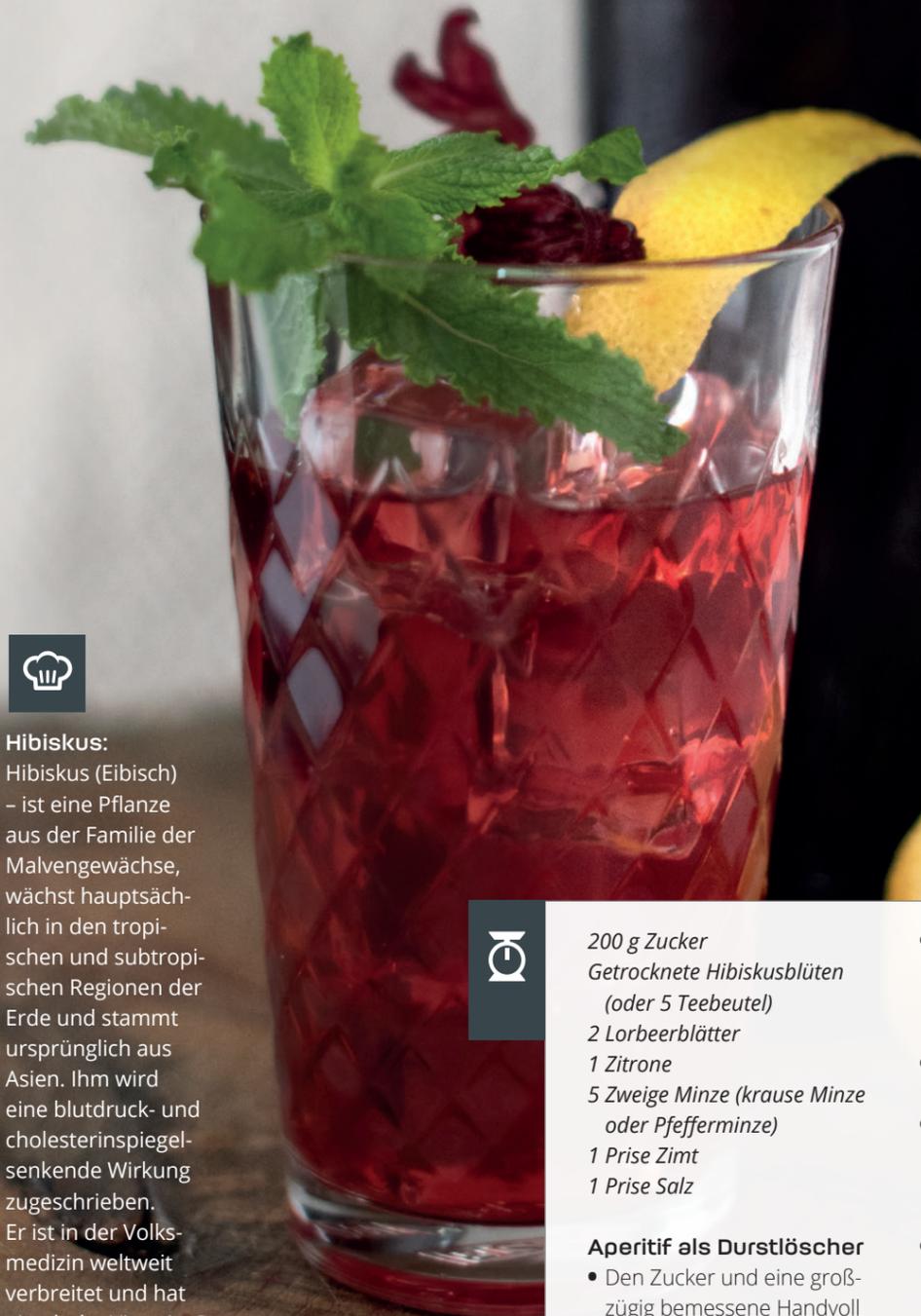
Rezepte + Videos im  
Web:  
[www.blutsverwandt.at](http://www.blutsverwandt.at)

## RAETUS WETTER

Geboren 1964 in Appenzell in der Schweiz, lebt seit 1989 in Wien und führt mit seiner Frau Lea Redolf seit neun Jahren das Haubenlokal „Wetter“ am Yppenplatz im 16. Wiener Gemeindebezirk. Er ist Autodidakt mit einem großen Herz für die Kulinarik.

## Getränk

### HIBISKUS-ERFRISCHUNGSTEE



#### Hibiskus:

Hibiskus (Eibisch) – ist eine Pflanze aus der Familie der Malvengewächse, wächst hauptsächlich in den tropischen und subtropischen Regionen der Erde und stammt ursprünglich aus Asien. Ihm wird eine blutdruck- und cholesterinspiegel-senkende Wirkung zugeschrieben. Er ist in der Volksmedizin weltweit verbreitet und hat eine hohe Vitamin-C-Konzentration.



200 g Zucker  
Getrocknete Hibiskusblüten  
(oder 5 Teebeutel)  
2 Lorbeerblätter  
1 Zitrone  
5 Zweige Minze (krause Minze  
oder Pfefferminze)  
1 Prise Zimt  
1 Prise Salz

#### Aperitif als Durstlöcher

• Den Zucker und eine großzügig bemessene Handvoll getrocknete Hibiskusblüten (alternativ die Teebeutel) in 2 l Wasser aufkochen lassen und den Herd abschalten

- Die restlichen Zutaten, die Zesten und den Saft der Zitrone begeben und für 8 Minuten ziehen lassen
- Anschließend abseihen und kalt stellen
- Beim Servieren mit einem Stück Zitronenschale und Minze dekorieren
- Tipp: Durch Zugabe von 2 Beutel Schwarztee beim Aufkochen erhalten Sie an heißen Tagen eine noch kühlendere Wirkung



# Vorspeise

## MELONE MISTO MIT FETA, MINZE UND GRANATAPFEL



½ kleine Zuckermelone  
½ kleine Honigmelone  
½ kleine kernarme Wassermelone  
1 Granatapfel  
1 Zitrone  
3 Zweige Minze  
1 frische rote Chilischote (oder mehr, Menge nach Belieben)  
300 g Feta  
Olivenöl Extra Vergine  
1 großzügige Prise Salz

### Das ganze Jahr Sommer

- Die Melonen in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Minzzweige und die Chilischote klein hacken, mit den Obstwürfeln und den Granatapfelkernen gut durchmengen. Anschließend den Feta daraufbröseln und mit einem Schuss hochwertigen Olivenöl verfeinern



### Tipp Granatapfel entkernen:

Entlang der Schale rundum schneiden und halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten in eine Schüssel oder die hohle Hand legen und mit der Unterseite eines Löffels auf die Frucht klopfen bis sich alle Kerne gelöst haben



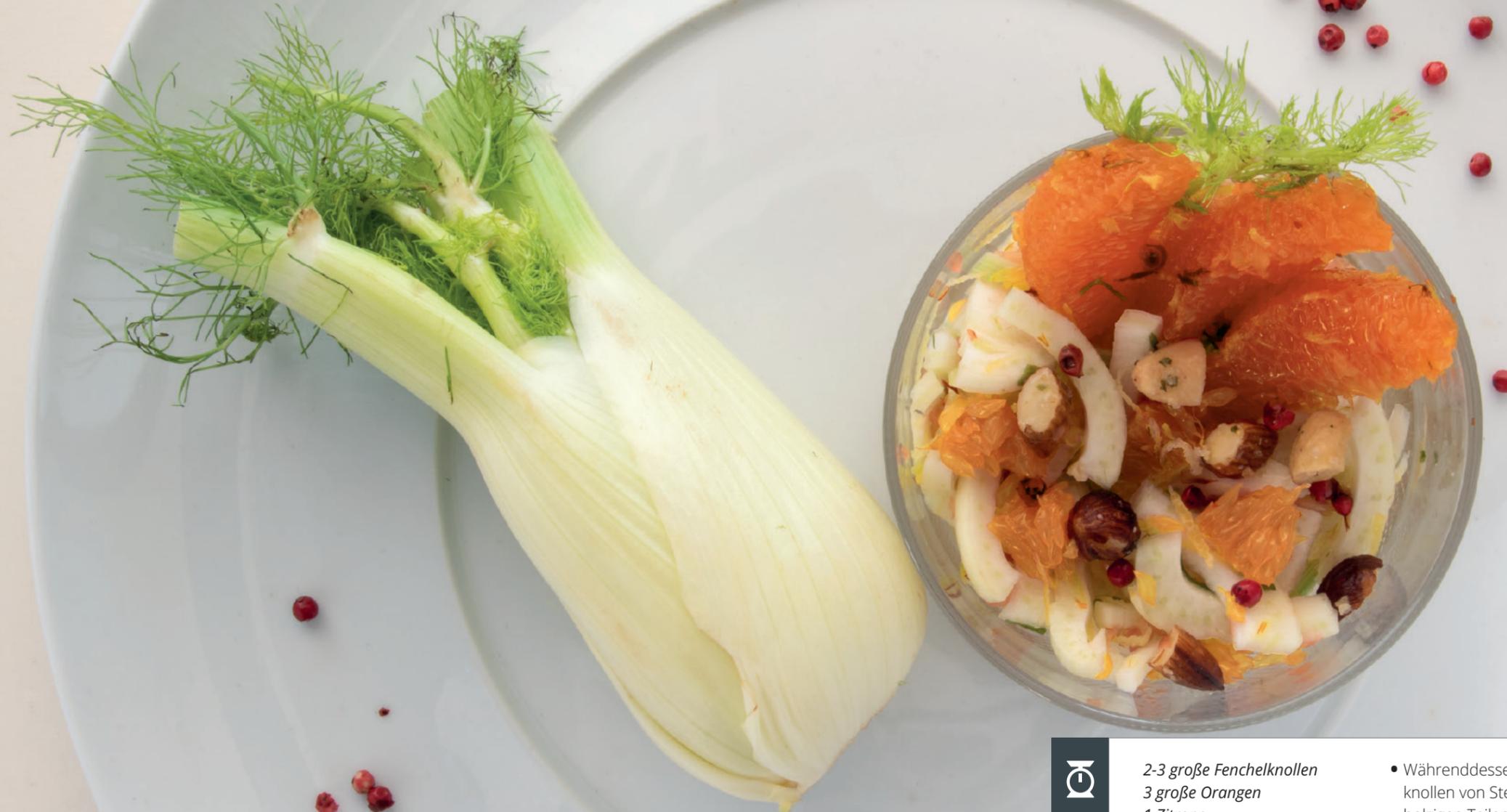
# Vorspeise

## FENCHEL MIT ORANGEN UND NÜSSEN



### Fenchel

ist eine alte, ursprünglich mediterrane Kulturpflanze. Weiterverarbeitet und genossen werden einerseits die Knollen (in Salaten, Gemüsegerichten und als Beilage zu gedünsteten Fischgerichten), andererseits die „Fenchelsamen“ (Früchte des Fenchels), die mit dem Anis vergleichbar sind.



2-3 große Fenchelknollen  
3 große Orangen  
1 Zitrone  
Nussmischung (allergen)  
Rote Pfefferkörner  
Salz  
Olivenöl Extra Vergine



### Herzerfrischender Salat

- Die Nüsse auf einem Backblech im Rohr bei 100 – 110°C für ca. 15 – 20 Minuten knusprig trocknen lassen.

- Währenddessen Fenchelknollen von Stengeln und holzigen Teilen befreien, anschließend in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden und vierteln
- Die Enden der Orangen abschneiden und die Schalen mit dem Messer bis zum Fruchtfleisch entfernen. Orangenfilets ohne Häutchen aus der Frucht schneiden und mit Zesten und dem Saft der Zitrone

- in einer Schüssel durchmengen
- Fenchel mit den Orangen mischen, den – am besten in einem Mörser zerstößenen – roten Pfeffer dazugeben und mit Olivenöl beträufeln. Anschließend die grob zerhackten Nüsse darüberstreuen und mit etwas Salz abschmecken
- Mit roten Pfefferkörnern dekoriert servieren





2 – 3 große Filets vom Zander  
 3 Zwiebel  
 2 kleine Karotten  
 2 kleine gelbe Rüben  
 2 Pastinaken  
 1 kleine Dose Sardinen (ohne Gräten)  
 5 Anchovis-Filets  
 1 Dose Pelati (400 g geschälte, länglich-ovale Tomaten)  
 8 – 12 Salzkapern  
 2 kleine Knoblauchzehen  
 Je eine halbe Handvoll frische Kräuter gehackt: Petersilie, Liebstöckel, Dille  
 4 Lorbeerblätter  
 1 TL Fenchelsaat  
 1 TL getrockneter Majoran  
 1 EL Paprikapulver edelsüß  
 3 Körner Piment  
 3 Wacholderbeeren  
 1 Prise Estragon getrocknet  
 Olivenöl Extra Vergine  
 Pfeffer und Cayennepfeffer  
 Salz



200 ml Gemüsejus oder klare Gemüsesuppe  
 200 ml Weißwein  
 1 Spritzer Essig

#### Hohe Kunst der Suppe

- 2 Zwiebel schälen, klein schneiden und im Suppentopf in Olivenöl bräunen
- Das Paprikapulver beigegeben und kurz mitrösten
- Kapern, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Fenchelsaat, eine Prise Cayennepfeffer und die geschälten, kleingeschnittenen Knoblauchzehen beigegeben und mit dem Weißwein ablöschen
- Anchovis, Sardinen und Pelatitomaten dazurühren und den Topf mit 200 ml Gemüsejus auffüllen. Zum Sieden bringen und leicht köcheln lassen

- In einer Pfanne währenddessen eine geschälte und in Würfel geschnittene Zwiebel anbraten. Das geputzte Gemüse – Karotten, gelbe Rüben, Pastinaken – ebenso klein würfeln, dazugeben und mitkochen lassen
- Zanderfilets in große Stücke schneiden und mit den Kräutern – Petersilie, Liebstöckel, Dille, Majoran, Estragon – in den Suppentopf geben und das Pfannengemüse hinzufügen. Frische Kräuter vorher klein hacken, Lorbeerblätter beigegeben und mit einem Spritzer hochwertigen Essig verfeinern
- Einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren



**Piment** oder Nelkenpfeffer bezeichnet eine Pflanzenart aus der Familie der Myrtengewächse und das aus dieser Pflanze gewonnene Gewürz. Andere Namen für das Gewürz

sind Jamaikapfeffer und Neugewürz. Der reichhaltige Geschmack erinnert gleichzeitig an mehrere andere Gewürze: Pfeffer, Zimt, Muskat und Nelken.



## Secondo

### ARTISCHOCKEN MIT GELBEN TOMATEN- OLIVEN-„MAYO“ MIT SAFRAN



#### Artischocken:

Die Artischocken können am besten mit einem in den Topf gehängten Sieb unter Wasser gedrückt werden, um sie so rundum gleichmäßig zu garen. Zum Essen werden die Blätter abgezupft und der

schmackhafte Teil vom unteren Ende wird zwischen den Zähnen abgeschabt. Zum Säubern stellen Sie eine Fingerbowle mit Zitronenwasser bereit.

#### Einkauf:

Sommerartischocken gibt es von Ende Juni bis September. Große Französische Artischocken sind von Mai bis Juni und Winterartischocken aus Italien von Anfang Dezember bis Ende März erhältlich.



4 kleine Sommerartischocken  
oder 2 große französische  
Artischocken

8 – 10 gelbe Cockailtomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Handvoll entkernte Oliven  
Grobes Meersalz  
1 Briefchen (ca. 0,1 g) Safran-  
fäden  
Olivenöl Extra Vergine

#### Schlichte Vielfalt am Teller

- Die Safranfäden in kaltem Wasser einweichen
- Die Artischocken im Ganzen in einem Kochtopf mit Wasser zum Kochen bringen, 7 Minuten (große

Artischocken 12 Minuten) köcheln und anschließend im Topf auskühlen lassen

- Während die Artischocken am Herd sind, die Safranfäden dem Wasserbad entnehmen und mit den Tomaten und dem geschälten Knoblauch in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren
- Beim Pürieren ca. 1/16 l Olivenöl – wie bei einer Mayonnaise-Zubereitung – langsam einträufeln und immer wieder mit dem Stabmixer langsam hochziehen bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist
- Nun die abgekühlten Artischocken dem Topf entnehmen, halbieren und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Schnittseite anbraten. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen
- Sobald die Artischocken etwas Farbe bekommen haben, der Pfanne entnehmen und mit etwas Olivenöl und grobem Meersalz anrichten
- Die entkernten Oliven und die Tomaten-Oliven-„Mayo“ in extra Schüsselchen servieren.



## Secondo

### PASTA MIT OLIVENÖL, ZITRONEN – ZESTEN, ZUCCHINI UND ALICE



250 g Linguine (oder andere dünne Nudeln aus Hartweizengrieß)  
5 – 6 Alice/Sardellen pro Person  
1 kleinen Zucchini  
1 Zitrone  
Frische Gartenkräuter nach Belieben  
Olivenöl Extra Vergine  
Salz  
Pfeffer

#### Glückliches Italien

- Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten al dente kochen. Abseihen und in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl beträufeln
- Mit den Zesten und dem ausgepressten Saft der Zitrone, den gehackten Gartenkräutern, einer Prise Salz und Pfeffer durchmischen
- Die Zucchini in sehr dünne Streifen schneiden – mit den Alice zu den Linguine geben und lauwarm servieren



#### Alice

Alice sind gesäuerte, weiße Sardellen. Durch das Einsalzen werden die Speisefische nicht nur konserviert, es setzt auch eine Fermentation

ein, die sie „Garte“ macht. Dabei verbessern sich Qualität und Geschmack während der Lagerzeit von oft mehr als zwei Jahren.



## Secondo

### ROTE-RÜBEN-RISOTTO



240 g Rundkornreis  
1 l Gemüsejus (oder 1 Liter klare Gemüsesuppe)  
3 frische rote Rüben  
2 Zwiebel  
200 g Ricotta – oder zum Selbermachen 2 x 500 ml Buttermilch  
1 Zitrone – die Zesten  
1 Lorbeerblatt  
Olivenöl Extra Vergine  
Salz  
Pfeffer  
200 ml Weißwein

#### Her mit den Rüben

- 2 rote Rüben in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen und bei

reduzierter Temperatur ca. 30 Minuten köchelnd gar werden lassen

- Die Zwiebel schälen, ganz fein schneiden, in einem zweiten Kochtopf mit etwas Olivenöl glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen
- Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren mit dem Gemüsejus behutsam aufgießen
- Die geschälte rohe rote Rübe fein in das Risotto reiben, das dadurch eine kräftige Farbe annimmt
- Das Lorbeerblatt, die Zitronenzesten und

eventuell gehackte frische Kräuter nach Belieben begeben und mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer abrunden

- Das Risotto unter Beigabe von Olivenöl für die Emulsion solange rühren bis es „schlotzig“ wird, also die gewünschte Cremigkeit erreicht ist
- Beim Servieren die zu kleinen Würfeln geschnittenen, gekochten roten Rüben und den Ricotta bröselig auf dem Risotto verteilen



**Ricotta selber machen:**  
Die Buttermilch mit einer Prise Salz in einem Topf aufkochen bis sich die

Molke trennt. Der Ricotta kann nun einfach mit einem Sieb abgeschöpft und die Molke für das Risotto verwendet werden

**Rote Rüben** sind ein wahrer Gesundbrunnen, denn die Knollen stecken voll Vitamin B, Kalium und Eisen. Die Inhaltsstoffe wirken

entzündungshemmend, schützen vor Atherosklerose bzw. Gefäßablagerungen und enthalten wichtige Antioxidantien



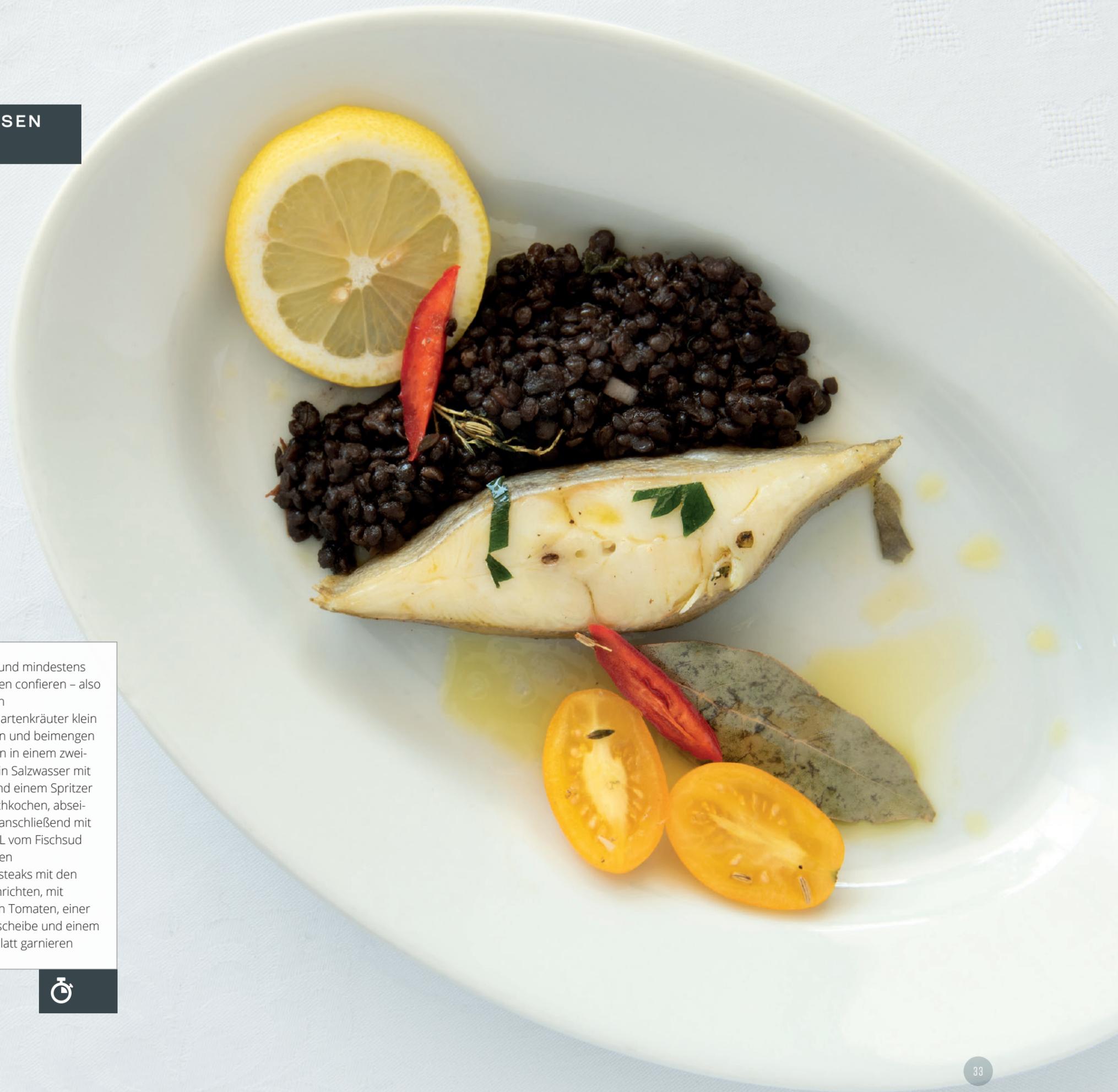
# Hauptspeise

## FISCHSTEAK CONFIERT MIT LINSEN



### Berglinsen und Belugalinsen

bleiben auch bei längerem Kochen bissfest und sind überaus fettarm (weniger als 2 Prozent). Sie liefern Vitamin B, Vitamin E, Folsäure und wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kupfer, Eisen und Zink



4 Schwarze Heilbutt-Steaks oder Kabeljau-Steaks (ca. 5 cm dick)

200 g Berglinsen oder Beluga-Linsen

10 Cocktailtomaten

5 Knoblauchzehen

1 Zitronenschale

2 Rosmarinzwige

2 Thymianzwige

3 Lorbeerblätter

5 Wacholderbeeren

3 Pimentkörner

Frische Gartenkräuter – zum Beispiel Petersilie und Dille nach Belieben

1 rote Chilischote

500 ml Olivenöl Extra Vergine

Salz

Pfeffer

Senf

### Kalorienarmes Schlemmen

- Die Fischsteaks in einem großen Kochtopf in Olivenöl mit Rosmarin, Thymian, Wacholderbeeren, Piment, Zitronenschale, geschälten Knoblauchzehen, der ganzen Chilischote und den halbierten Cocktailtomaten bis knapp unterhalb des Siedepunktes langsam

erhitzen und mindestens 10 Minuten confieren – also schmoren

- Frische Gartenkräuter klein schneiden und beimengen
- Die Linsen in einem zweiten Topf in Salzwasser mit Pfeffer und einem Spritzer Senf weichkochen, abseihen und anschließend mit einigen EL vom Fischsud vermischen
- Die Fischsteaks mit den Linsen anrichten, mit halbierten Tomaten, einer Zitronenscheibe und einem Lorbeerblatt garnieren



# Hauptspeise

## OLIVEN-HUHN MIT ZITRONEN-FAVE



4 Stück Hühnerbrust  
200 g Fave geschält und getrocknet  
2 Knoblauchzehen  
4 Handvoll Oliven entkernt – grün oder schwarz  
1 Zitronen-Zesten und Saft  
1 Rosmarinzweig  
1 Thymianzweig  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl Extra Vergine

### Schmackhafte Frische

- Die Fave in einem Topf mit Wasser und den geschälten Knoblauchzehen 10 – 20 Minuten weichkochen. Bei Bedarf Wasser nachgießen



- Die Bohnen abseihen, anschließend pürieren, etwas Olivenöl und den Saft und die Zesten der Zitrone beimengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Hühnerbrust in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und durchgaren
- Rosmarin- und Thymianzweig unter Beigabe von Salz und Pfeffer zum Schluß kurz mitbraten
- Die Hühnerbrust in Scheiben schneiden, auf dem Püree anrichten und mit Oliven und Zitronenscheibenstückchen garnieren



**Fave, Saubohnen, Dicke Bohnen:** Entstammen dem Mittelmeerraum und sind eine der ältesten Kulturpflanzen Europas. Im Gegensatz zur Gartenbohne zählen sie zur Gattung der Wicken und waren bereits im antiken Rom weitverbreitet. Fave sind eine wichtige Proteinquelle

## Dessert

### MANDELMILCH „PANNA COTTA“ AUF FRÜCHTESPIEGEL



**Mandelmilch:** Schon im Mittelalter war die Mandelmilch bekannt. Sie breitete sich von der Iberischen Halbinsel in Europa bis nach Ostasien aus. Sowohl in der islamischen wie auch in der christlichen Welt war sie aufgrund ihrer rein pflanzlichen Zusammensetzung (hauptsächlich aus Mandeln, verschiedenen Früchten und Samen) beliebt und wurde zur Fastenspeise



500 ml Mandelmilch gesüßt  
5 – 6 Blatt Gelatine  
200 – 300 g Ribisel – oder  
Erdbeeren, Himbeeren –  
ganz nach Belieben  
1 Handvoll Mandeln  
1 Prise Vanille  
2 EL Zucker – bei sauren  
Beeren auch 3 EL  
1 Prise Salz

#### Der Traum der Bienen

- Ribisel mit Vanille und Zitronenzesten mit einem Spritzer Wasser aufkochen und Zucker begeben
- Währenddessen die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen
- Die Mandelmilch in einem Topf erwärmen, die Gelatine unterheben, eine Prise Salz zugeben und in eine Form gießen
- Über Nacht – oder mindestens 8 Stunden – kaltstellen
- Die so entstandene „Panna cotta“ auf einem Teller auf das Beerenmus stürzen und im Ganzen oder in Würfel geschnitten genießen
- Mit Mandeln und Minze garniert servieren



# Bewegung

## NICOLAS LÖCKEL

“Irgendwann war mir klar, dass ich kein Schlipsträger bin”, sagt Nicolas, ehemaliger Banker. So begann er vor zehn Jahren sich professionell auf den Boxsport zu verlegen. Er brachte MMA – Mixed Martial Arts, eine Verbindung mehrerer Kampfsportarten – nach Wien. Mittlerweile leitet er als ausgebildeter Sport- und Ausdauer-Trainer ein Box-, Kickbox- und MMA-Zentrum.

## Es ist nie zu spät – Kick it!

BOXEN ALS FITNESSTRAINING LIEGT IM TREND. BEI KICKBOX-TRAINER NICOLAS LÖCKEL TRAINIEREN VIELE ALS AUSGLEICH ZUM BÜROALLTAG.

**K**ampfsportarten wie Boxen liegen voll im Trend. Warum?

*Gerade Sportarten wie Boxen verbinden Kraft- und Ausdauertraining. Außerdem sind sie abwechslungsreich und machen auch wirklich Spaß.*

Mit Boxen verbinden wir immer junge, durchtrainierte Männer. Stimmt dieses Bild?

*Überhaupt nicht. Boxen ist für jedes Alter geeignet – sowohl für Männer als auch für Frauen. Bei den Älteren beginnen wir mit einem Fitnessprogramm und langsam bewegen wir uns Richtung Boxtraining.*

Was bewirkt Boxsport?

*Boxen ist ein ganzheitlicher Sport. Durch Boxtraining werden Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der gesamte Bewegungsapparat gestärkt. Das ist essenziell für die Haltung. Dazu kommt noch das Kampftraining, das die Ausdauer steigert. Das alles zusammen sorgt dafür, dass wir wirklich fit werden. Die Auswirkung auf die Gesundheit ist somit immens groß.*

Wie oft sollte man trainieren?

*Mindestens zwei Mal pro Woche jeweils eine Stunde. Drei Mal wären natürlich ideal.*

Worauf sollte beim Training geachtet werden?

*Beim Boxsport verbrauchen wir viel Energie. Daher ist es wichtig vor dem Training etwas zu essen. Das Beste wären beispielsweise Haferflocken mit Früchten und dazu schwarzer Kaffee ohne Milch und Zucker.*

*Nach dem Training unbedingt eiweißhaltige Nahrung zu sich nehmen. Fisch, Gemüse und Reis sind sehr zu empfehlen. Finger weg von panierten und frittierten Sachen.*

Wie können wir den berühmten inneren Schweinehund besiegen?

*Nicht nachdenken, sondern tun! Ziehen Sie einfach die Sportsachen an und gehen Sie raus. Egal, ob sie jetzt schnell gehen, Nordic Walking machen oder joggen. Zuerst einfach raus aus der Wohnung. Mit den ersten Erfolgen wird der innere Schweinehund immer kleiner und irgendwann verschwindet er.*



## BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren.

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählt wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

**Mittlere Intensität** bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann.  
Dauer: 150 min = 2½ h  
Für Einsteiger empfohlen.

**Höhere Intensität** bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.  
Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

## BEWEGUNG MACHT SPASS

**B**ewegung bedeutet **Lebensqualität**. Und so ist es nicht verwunderlich, dass für viele Menschen die Freude an der Bewegung das stärkste Motiv dafür ist Sport zu betreiben. Aus der großen Palette an Möglichkeiten von Gartenarbeit bis Kickboxen ist für jeden und jede das Passende dabei.

**Körperliche Aktivität** ist für das normale Funktionieren des Organismus und **für den Erhalt der Leistungsfähigkeit notwendig**. Umgekehrt wird der Körper anfälliger für Funktionsstörungen oder Erkrankungen, wenn die Organsysteme zu wenig beansprucht werden.

**Bewegung wirkt** auf das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung, die Muskeln, die Energiebilanz, den Zucker- und Fettstoffwechsel, das Immunsystem, das Hormonsystem, die Gehirnfunktionen oder die Psyche. **Der Organismus passt sich an** die Intensität und die Art der körperlichen Aktivität an.

**Der nette Nebeneffekt:** Wenn die Energiebilanz dank ausreichender Bewegung ausgeglichen ist, kann man sich auch mehr vom guten Essen schmecken lassen – Bewegung hilft also auch so, das Leben zu genießen.

# Märkte schauen



**B**esser als jedes Lehrbuch zum Thema cholesterinarme Ernährung: Im Mittelmeer-Urlaub durch einen der Märkte flanieren, wie hier auf dem Marché de la Liberation in Nizza. Hier versorgen sich die Einheimischen mit Obst und Gemüse lokaler Bauern sowie frischem Fisch und

Meeresfrüchten. Aufgrund der Vielfalt fällt hier oft die Wahl schwer – doch schon beim Einkauf wächst die Vorfreude aufs gesunde Essen. Und wer es nicht erwarten kann, macht einen Abstecher ins Cafe de Turin: In dem Meeresfrüchteparadies Nizzas werden jede Woche rund 20.000 Austern geschlürft.

# Reisen



## NIZZA

Mediterranes Lebensgefühl mal zwei: Da Nizza erst 1860 von Italien zu Frankreich kam, vereint die Stadt noch heute den Lifestyle beider Länder. Anders als die mondänen Nachbarn Cannes und Monaco, wo Reichtum gerne zur Schau gestellt wird, zeichnet sich die Kulturmetropole der Côte d'Azur durch fröhliche Gelassenheit aus. Ab Wien ist Nizza in weniger als eineinhalb Stunden zu erreichen – inklusive dem einzigartigen Landeanflug entlang der weltberühmten "Prom".